



थिमी टाइम्स

Thimi Times WEEKLY

साप्ताहिक

पार्टी च्यालेसको दुनियाँमा
एक उत्कृष्ट नाम

शंखधर बैक्चेट

शंखधर चोक, मध्यपुर थिमि-४, भक्तपुर
फोन नं.: ०१-५०९३४८८
मोबाईल: ९८४९३६८५३५, ९८४९४९६९९९

अत्याधुनिक सुविधा सहित रमणीय पारिवारिक वातावरणमा विवाह, ब्रतबन्ध तथा अन्य शुभकार्य लगायत सेमिनार, गोष्ठिका साथै विविध प्रदर्शनीको लागि सम्मनुहोस् ।

वर्ष १८ अङ्क ४० ने.सं. ११४५ तछलागा सप्तमी असार ०४ गते बुधबार, २०८२ 18 June 2025, Wednesday पृष्ठ ८ मूल्य रु १०/-

विरोधको शैली र सत्ता-विपक्षबीचको असमझदारी संसदमा फरक दृश्य



काठमाडौं । संसद अवरुद्ध गर्दै आएको राष्ट्रिय स्वतन्त्र पार्टी (रास्वपा)को विरोधका बीच संसद सञ्चालन जारी रहँदा राजनीतिक परिस्थिति थप जटिल बन्दै गएको छ । संसदमा भिजिट भिसा दुरुपयोग प्रकरणको छानबिनको माग गर्दै रास्वपाले लगातार वेल घेर्ने नीति अपनाइरहे पनि सत्तापक्ष भने कारवाहीलाई अगाडि बढाइरहेको छ ।

माओवादी केन्द्र र नेकपा (एस) सत्तापक्षसँग सहमतिमा पुगेसँगै १८ दिनदेखिको संसद अवरुद्ध केही हदसम्म हटेको देखिए पनि रास्वपाले आफ्नो पाँच बुँदे मागमाथि अडिग रही विरोध जारी राखेको छ ।

सत्तापक्षको दबाव र रास्वपाको अडान शुक्रवार कांग्रेस र एमालेबीच दुई बुँदे सहमति भएपछि संसदको नियमित

कार्यसूची सञ्चालनमा आएको हो । सो सहमतिमा अख्तियारको छानबिनलाई कुनै र अध्यागमनमा देखिएको विकृति हटाउन कानुनी तथा व्यवस्थापकीय उपाय अपनाउने उल्लेख गरिएको छ । तर रास्वपाले गृहमन्त्री रमेश लेखकको राजीनामा र छानबिन समिति गठनको मागलाई बटमलाइन बनाउँदै सदन अवरुद्ध गर्न थालेको हो ।

गत वर्ष जेठ ७ गते पनि कांग्रेसले सहकारी ठगी प्रकरणमा गृहमन्त्री रवि लामिछानेमाथि छानबिनको माग गर्दै संसद अवरुद्ध गरेको थियो । त्यसबेला मिलेर प्रधानमन्त्री प्रचण्डलाई विश्वासको मत दिलाएका थिए । अहिले कांग्रेस, एमाले सत्ता पक्षमा छन् र माओवादी विपक्षमा भए पनि संसद सञ्चालनको पक्षमा उभिएको छ ।

रास्वपाका सांसदहरूले

आइतबार र सोमबार पनि वेल घेरेर विरोध गरेका छन् । प्रतिनिधिसभामा रास्वपाका २० सांसद छन् (रवि लामिछाने निलम्बित छन्) । उनीहरूले वेलमा पर्लेटी कसेर नारा लगाउने, ध्यान बस्ने र फोटो खिचाउनेजस्ता शैली अपनाएका छन् । सांसद सुमना श्रेष्ठ त वेलमै योगासन गर्दै गरेकी देखिएकी थिइन् ।

विरोधको शैली र सत्ता-विपक्षबीचको असमझदारी संसदमा फरक दृश्य

रास्वपाले सत्तापक्षका सांसदहरू बोल्दा नारा लगाउँदै अवरुद्ध गरे पनि माओवादी र नेकपा एस्का सांसदहरू बोल्दा भने मौन बसेका छन् । बजेटमाथिको लामो छलफलका क्रममा केही सांसदहरू मोबाइल चलाउँदै, डायरी लेख्दै, योगासन गर्दै बसिरहेका दृश्य देखिए । उपसभामुख इन्दिरा राना मगर,

जो स्वयं रास्वपाबाट निर्वाचित हुन्, बैठक सञ्चालन गरिरहँदा रास्वपाका सांसदहरूले निरन्तर नाराबाजी गरेका छन् ।

एमाले सांसदहरूद्वारा रास्वपाको विरोध शैलीलाई अशोभनीय ठहर गरिएको छ । दामोदर पौडेल वैरागीले 'सभामुखको आसनअगाडि जुत्ता चप्पल राखेर ध्यान गर्ने शैली संसदीय मर्यादाविपरीत' भएको तर्क गरे भने सूर्य थापाले त संसद् शहीद गेट वा रत्नपार्कजस्तो भएको भन्दै व्यंग्य कसे ।

त्यस्तै राष्ट्रिय स्वतन्त्र पार्टी (रास्वपा)का सांसदहरू मंगलबारको प्रतिनिधि सभाको बैठकमा नीलो रिबन बाँधेर आएपछि संसदमा मर्यादित पोशाकको बारेमा कुरा उठेको छ । प्रतिनिधि सभा बैठकमा कांग्रेस संसदीय दलका प्रमुख सचेतक श्याम घिमिरेले अमर्यादित पोशाक लगाएर आएका सांसदलाई सभामुखले चेतावनी दिनुपर्ने र अर्भ संसद भवनबाटै निष्काशन गर्नु पर्ने समेतको माग गरेका थिए ।

मानव तस्वीरिविरुद्धको प्रतीक भन्दै रास्वपा सांसदहरूले घाँटीमा नीलो रिबन भिरेर आएका थिए । 'संसद् नियमावलीमा सांसदहरूले मर्यादित पोशाक लगाउनुपर्छ' भनिएको छ । कतिपय माननीयहरू आज स्कार्फ भिरेर आउनुभएको छ' घिमिरेले प्रश्न गरे, 'मर्यादित पोशाकमा यो पर्छ कि पर्दैन ? भोलि कसैले हाफ पाइन्ट लाएर आए के गर्ने ? सभामुखले चेतावनी दिनुपर्छ' **बाँकी पेज ७ मा**

दोस्रो अन्तर्राष्ट्रिय मातृभाषा पत्रकारिता सम्मेलन सम्पन्न, सात बुँदे घोषणापत्र जारी



काठमाडौं । दोस्रो अन्तर्राष्ट्रिय मातृभाषा पत्रकारिता सम्मेलन सम्पन्न भएको छ । 'मातृभाषा संरक्षणका लागि पत्रकारिता' भन्ने मूल नारासहित आयोजित दुईदिने सम्मेलनले सात बुँदे घोषणापत्र जारी गर्दै मातृभाषा पत्रकारितालाई प्रवर्द्धन गर्न संघ, प्रदेश तथा स्थानीय सरकार, तथा अन्तर्राष्ट्रिय

संस्थाहरूसँग स्पष्ट आग्रह गरेको छ ।

सम्मेलनमा नेपाल, भारत र बंगलादेशका पत्रकारहरूसहित करिब ५० विदेशी र १०० नेपाली पत्रकारको सहभागिता रहेको थियो । सम्मेलनको आयोजना नेवा: पत्रकार राष्ट्रिय दबूले लिएको थियो भने सार्क जर्नलिष्ट

बाँकी पेज ७ मा

तीनवटै स्वास्थ्य सेवा सञ्चालन गर्ने पहिलो पालिका : मध्यपुर थिमि



भक्तपुर । मध्यपुर थिमिस्थित पाचौं धिमे खल:ले तीन महिने धिमे बाजा प्रशिक्षण समापन तथा सम्मान कार्यक्रम सम्पन्न गरेको छ । कला, संस्कृति तथा परम्परागत बाजा जगेर्ना र संरक्षण गर्ने उद्देश्यले धिमे बाजा प्रशिक्षण दिइएको आयोजकले दावी गरेको छ । कार्यक्रममा संघीय संसद् अन्तर्गत प्रतिनिधिसभाका सांसद माननीय दुर्लभ थापाले धर्म, संस्कृति र

कलालाई संरक्षण गर्ने अभियानमा जुटेका युवाहरूलाई आभार व्यक्त गर्दै आवश्यक ठाउँमा सहयोग गर्ने प्रतिवद्धता जनाए । मौलिकता जगेर्ना गर्दै यसतर्फ युवाहरूको आकर्षण अभिवृद्धि हुनु सुखद रहेको माननीय थापाको भनाई थियो । बागमती प्रदेश सरकार सामाजिक विकास कार्यालय ललितपुर भैसेपाटीको लागत साभेदारीमा खल:ले सम्पन्न **बाँकी पेज ७ मा**

मध्यपुर थिमि नगरपालिकामा जनप्रतिनिधिका तीन वर्षे कार्यकालको प्रगति विवरण !



मध्यपुर थिमि नगरपालिकामा जनप्रतिनिधिका तीन वर्षे कार्यकालको प्रगति विवरण !

भक्तपुर । मध्यपुर थिमि नगरपालिकामा जनप्रतिनिधिहरूको तीन वर्षको कार्यकालमा गरेका विकास निर्माणका फेरिस्त बारे जानकारी गराइएको छ । मध्यपुर सञ्चार समाजले बुधवार मेयरसँग गरेको पत्रकारहरूसँगको सम्वाद कार्यक्रममा नगरप्रमुख सुरेन्द्र श्रेष्ठले १५ पृष्ठ लामो लिखित प्रतिवदेश पेश गरे । प्रतिवेदन बृद्धागत रुपमा विभिन्न शीर्षकहरू

सहितको प्रगति प्रतिवेदन पढेर सुनाएका थिए ।

पत्रकारहरूसँगको सम्वादमा प्रमुख श्रेष्ठले नगरपालिकाले मध्यपुर थिमिमामा रहेको मुर्त अमूर्त सम्पदाहरूको पुन: निर्माण कार्यका साथै सडक, मध्यपुर उज्यालो कार्यक्रम अन्तर्गतका भौतिक निर्माणको कार्यमा उल्लेखनीय प्रगति हासिल गर्नुका साथै सुशासनको

क्षेत्रमा समेत नगरपालिकाले उच्चता हासिल गरेको दावी गरे । प्रमुख श्रेष्ठले नगरको ऐतिहासिकस्थलको रुपमा रहेको निलबाराही परिसरमा भैरहेको जनसहभागिताबाट निलबाराहीको पहिरो नियन्त्रण कार्यमा लागेका अभियन्ताहरूको कार्यशैली प्रति असन्तुष्टी जनाउँदै अभियन्ताहरूले नगरपालिकाबाट कुनै काम नभएको, सो विषयमा सामाजिक **बाँकी पेज ७ मा**

प्रमाणविनाका आरोपमाथि छानबिन आवश्यक, तर साइबर कानूनको प्रयोग अस्वीकार्य

काठमाडौं । पत्रकार दिलभूषण पाठकद्वारा युट्युबमा प्रसारण गरिएको सामग्रीको विषयमा नेपाल प्रहरीको साइबर ब्युरोले अनुसन्धानका लागि पक्राउ पूर्जा लिएको समाचार सार्वजनिक भएपछि मिडिया तथा सामाजिक सञ्जालमा व्यापक बहस सुरु भएको छ ।

पाठकले आफ्नो युट्युब च्यानलमार्फत काठमाडौंस्थित पाँचतारे हिल्टन होटलमा पूर्वप्रधानमन्त्री शेरबहादुर देउवाका छोरा जयवीर देउवाको लगानी रहेको भन्दै गम्भीर आरोप लगाएका थिए। उनले दुबई, अस्ट्रेलिया र क्यानडासम्म जयवीरको रियल स्टेट लगानी रहेको दावी गरे पनि ठोस प्रमाण भने प्रस्तुत गरेका छैनन्। यस्ता दावीहरू "बताइन्छ"



जस्ता अस्पष्ट शब्दमा आधारित देखिन्छन्। पत्रकारिता र आचारसंहिता पाठकको सामग्री आधारभूत रहेको देखिन्छ। यदि कसैविरुद्ध गम्भीर आरोप लगाइन्छ भने त्यसमा प्रमाणको आधार आवश्यक हुन्छ। सामाजिक सञ्जालमा आएका आशंका र

टिप्पणीलाई आधार बनाएर समाचार बनाउनु मिडियाको धर्म होइन। यदि जयवीर देउवाले हिल्टन होटलमा लगानी गरेको प्रमाण पाठकले सार्वजनिक गर्न सके, भने त्यो ऐतिहासिक खुलासा हुने थियो र उनको योगदानका लागि पुरस्कार दिन **बाँकी पेज ७ मा**

पतञ्जलिद्वारा किनेको साँगास्थित जग्गा किनबेच मात्र, स्थानीयको गुनासो: आयुर्वेद केन्द्रको आशमा बेचिएको जमिन खाली



पतञ्जलिद्वारा किनेको साँगास्थित जग्गा किनबेच मात्र, स्थानीयको गुनासो: आयुर्वेद केन्द्रको आशमा बेचिएको जमिन खाली काभ्रे, साँगा - दुई दशकअघि पतञ्जलि योगपीठ तथा आयुर्वेद कम्पनीले “आयुर्वेदिक अस्पताल, औषधि उद्योग, गाई फार्म” जस्ता सामाजिक प्रयोजनका लागि भन्दै काभ्रेको बनेपा नगरपालिका-१४, नासिकास्थानस्थित भण्डे ८१५ रोपनी जग्गा खरिद गरेको थियो। तर, स्थानीय बासिन्दाले फाइदाको आशामा सस्तो मूल्यमा बेचेको उक्त जमिनमा आजसम्म कुनै पनि योजना कार्यान्वयन नभएको भन्दै गहिरो निराशा व्यक्त गरेका छन्।

सस्तो मूल्यमा आश्वासनका भरमा विक्री, तर आशा अधुरै स्थानीय बासिन्दा कृष्णबहादुर लामा भन्छन्, “हामीलाई रोजगार, स्थानको विकास र जनजीवन परिवर्तन हुने सपना देखाइयो। तर, अहिले त्यो जमिन बेचबिखनको व्यापार बन्यो। हामी हेरेर बस्न बाध्य छौं।” त्यस्तै अर्का स्थानीय युवा उत्तम केसीका अनुसार, “गाउँमै केहि परिवर्तन होला भनेर जग्गा विक्री गरिएको थियो। तर दुई दशक बितिसक्दा पनि

कुनै काम भएको छैन।” त्यो क्षेत्र अहिले पनि पूर्ण रूपमा खाली छ, कुनै संरचना छैन, खेती वा पशुपालन छैन। जम्मा हरियो घाँस र विरुवा मात्रै छन्। जग्गा खरिददेखि विक्रीसम्मको विवादास्पद यात्रा २०६४ पुस ९ गते पतञ्जलिले काठमाडौंको बौद्ध ठेगाना राखी कम्पनी दर्ता गराएर २०६६ माघ १८ मा ८१५ रोपनी जग्गा खरिद गर्न सरकारसँग निवेदन दियो। त्यसबेला औद्योगिक प्रयोजनका लागि ४ सय रोपनीभन्दा बढी जग्गा लिन नपाइने कानुनी हदबन्दी भए पनि ‘सामाजिक संस्था’ भनेर नियम फेरेर छुट दिइयो।

तर, खरिद गरिएको सो हदबन्दी छुटको जग्गा २०६७ असार ११ मा ‘काष्ठमण्डप बिजनेस होम्स’ नामक कम्पनीलाई ३५३ रोपनी १५ आना विक्री गरियो। मालपोतका अभिलेख अनुसार, यस विक्रीबाट उठेको ४ करोड २२ लाख रुपैयाँमध्ये जम्मा १ करोड ७ लाख रुपैयाँ बराबरको मात्र नयाँ जमिन पुनः खरिद गरिएको पाइएको छ।

सरकारी निर्णय र प्रशासनिक हस्तक्षेप

त्यसबेला प्रधानमन्त्री माधवकुमार नेपालको नेतृत्वमा मन्त्रीपरिषद्ले पतञ्जलिलाई हदबन्दी छुटको अनुमति दिएको थियो। भूमिसुधार विभागका तत्कालीन महानिर्देशक केशरबहादुर बानियाँले उक्त निर्णय असंवैधानिक भन्दै कार्यान्वयन नगर्ने निर्णय गर्दा उनलाई पदबाट हटाइयो र नयाँ महानिर्देशकबाट निर्णय लागू गराइयो।

अख्तियारको हस्तक्षेप र मुद्दा दायर २०८२ जेठ २२ गते अख्तियार दुरुपयोग अनुसन्धान आयोगले पूर्वप्रधानमन्त्री माधवकुमार नेपालसहित ९३ जनाविरुद्ध १८ करोड ५८ लाख ५० हजार बिगो कायम गर्दै भ्रष्टाचार मुद्दा दायर गर्यो। मुद्दामा पतञ्जलिद्वारा विक्री गरिएका जमिनहरू व्यावसायिक प्रयोजनका लागि प्रयोग गरिएकाले सामाजिक प्रयोजनमा छुट दिएको आधारमै त्रुटि रहेको उल्लेख छ।

अहिलेको अवस्था र स्थानीयको चिन्ता वडा अध्यक्ष टुल्कु लामाका अनुसार पछिल्लो तीन वर्षमा वडा कार्यालयमा कुनैपनि किसिमको सिफारिस माग आएको छैन र हाल विक्री रोकिएको देखिन्छ। यद्यपि, विक्री भइसकेको जमिन हाल ११८ जनाको नाममा किताकाट भई निजी स्वामित्वमा पुगिसकेको छ।

ललितानिवास प्रकरणजस्तै दोहोरिन्छ त? विश्लेषकहरू भन्छन्— यो प्रकरण बालुवाटारस्थित ललितानिवास जग्गा घोटालासँग मिल्दोजुल्दो देखिन्छ, जहाँ सामाजिक वा सरकारी प्रयोजनका लागि छुट दिइएका जग्गा निजी स्वामित्वमा गइ व्यावसायिक प्रयोजनमा प्रयोग गरिए। अब प्रश्न उठेको छ— के पतञ्जलिको नाममा छुट पाएको जमिन फिर्ता हुन सक्छ? वा निजी नाममा बाँटिसकेको जमिन अब सधैंका लागि हराउँछ?

यो विषय अब अदालतको फैसलाले मात्र टुंगो लगाउनेछ।

वृद्धवृद्धालाई सीप विकास तालिम : आत्मनिर्भर बनाउने पहल



मध्यपुर थिमि। न्हापांगु पला: नेवा: मिसा ग्वहालि पुच:ले जेष्ठ नागरिक लक्षित सीप विकास तालिम सम्पन्न गरेको छ। बागमती प्रदेश सरकार, सामाजिक विकास मन्त्रालय तथा सामाजिक विकास कार्यालयको साभेदारीमा सम्पन्न तालिमको उद्देश्य वृद्धवृद्धाहरूलाई आंशिक रूपमा आत्मनिर्भर बनाउनु रहेको थियो।

मध्यपुर थिमि-८ बोदे स्थित कुमारी पार्कमा आयोजित समापन कार्यक्रममा सांसद नुरज बज्राचार्य, वडा अध्यक्ष रमेश थापा श्रेष्ठ र नेपाली सेनाका मेजर पूर्ण प्रजापतिले सहभागी ४२ प्रशिक्षार्थीलाई प्रमाणपत्र वितरण गरे। सोही अवसरमा समूहको स्थापनादेखि सक्रिय योगदान दिँदै आएकी प्रमिला बज्राचार्यलाई सम्मान गरिएको थियो।

तालिममा सहभागी वृद्धवृद्धाहरूलाई डोला, बोटा, लप्ते (पातबाट बनेको नेवा भव्य लगायत नेवाहरूको धार्मिक तथा शुभकार्यमा पयोग गरिने वस्तु) तथा सुकुल बनाउन सिकाइएको थियो। समूहकी अध्यक्ष शिला सायमिका अनुसार, ३२ जनालाई लप्ते सिलाई, २० जनालाई सुकुल बुन्ने र १० जनालाई दुवै सीपको तालिम दिइएको हो। सहभागीहरूमा ६० वर्षदेखि ८२ वर्षमाथिका भिमरथारोहण गरेका जेष्ठ नागरिक पनि सामेल थिए।

तालिम वैशाख ७ गते सुरु भई जेठ ३० गते सम्पन्न भएको हो। समापन कार्यक्रम असार ३ गते सम्पन्न गरिएको थियो। तालिममा ललितपुर थसिस्थित सुजाता महर्जनले सुकुल बुन्ने र काठमाडौंकी पटनादेवी रञ्जितले लप्ते बनाउने तालिम दिएकी थिइन्।

न्हापांगु पला: नेवा: मिसा ग्वहालि पुच:ले विगत १० वर्षदेखि वृद्धवृद्धाहरूका लागि दिवा हेरचाह सेवा सञ्चालन गर्दै आएको छ। संयुक्त परिवारमा बस्ने वृद्धवृद्धा पनि छोराबुहारी र नातीहरू काम र अध्ययनमा व्यस्त हुँदा घरमा एक्लिनपुर्ने अवस्थालाई ध्यानमा राख्दै समूहले उनीहरूलाई सामाजिक रूपमा सक्रिय बनाउन कथा सुनाउने, संवाद गर्ने र घुमाउनु लैजाने कार्यक्रमसमेत सञ्चालन गर्दै आएको छ। संगठनले हालै “रु. १०० अभियान” सुरु गर्दै जेष्ठ नागरिक सामुदायिक भवन निर्माणका लागि प्रतिव्यक्ति रु. १०० योगदान गर्न अपिल गरेको छ।

अपाङ्गता भएका आदिवासी जनजातिलाई परम्परागत दुना-टपरी बनाउने सीप तालिम



सिन्धुली, मरिण – परम्परागत ज्ञानमा आधारित दुना-टपरी बनाउने १५ दिने विशेष तालिम पाएपछि सिन्धुली मरिणका अपाङ्गता भएका आदिवासी जनजातिहरू उत्साहित भएका छन्। उनीहरूलाई आर्थिक सशक्तिकरण र आत्मनिर्भर जीवनयापनमा यस तालिमले सहयोग पुऱ्याउने विश्वास लिएको छ।

नेपाल आदिवासी जनजाति अपाङ्ग संघ (निडा) सिन्धुलीले मरिण गाउँपालिका-१, कात्तिकेमा आयोजना गरेको तालिममा २६ जना अपाङ्गता भएका व्यक्ति र तिनका अभिभावकहरूको सहभागिता रहेको थियो। तालिममा सहभागीहरूलाई साल र भोर्ला पातबाट दुना-टपरी बनाउने परम्परागत सीपसँगै आधुनिक उपकरणको प्रयोगसमेत सिकाइएको थियो।

परम्परागत सीपको संरक्षण र व्यवसायिक सम्भावना निडा सिन्धुलीका अध्यक्ष जीवन राना

मगरका अनुसार लोपोन्मुख अवस्थामा पुगेको दुना-टपरी बनाउने परम्परागत सीपलाई संरक्षण गर्दै स्थानीय अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरूलाई स्वरोजगारमुखी बनाउने उद्देश्यले तालिम आयोजना गरिएको हो। विवाह, भोज र पूजा-अनुष्ठानजस्ता सांस्कृतिक कार्यमा प्रयोग हुने दुना-टपरी पछिल्लो समय प्लास्टिकको प्रयोग बढेसँगै ओभरेलमा परेका छन्।

तालिममा प्रविधिको प्रयोग प्रशिक्षक भावना पुलामी मगरका अनुसार तालिममा पात छानेर ग्रेडिड गर्ने, आकर्षक डिजाइनमा ढाल्ने र हाइड्रोलिक मेसिनको प्रयोग गरेर गुणवत्तायुक्त उत्पादन तयार पार्ने सीपमा सहभागीहरूलाई दक्ष बनाइएको हो। उनले दुना-टपरी बजारमा राम्रो माग रहेको र यसको उत्पादनले होटल तथा रेष्टुरेन्टमा प्लास्टिकको विकल्प दिन सक्ने सम्भावना औल्याइन्।

प्रेरणादायक सहभागिता र

प्रतिक्रियाहरू तालिममा सहभागी विष्णु माया बल तामाङ, जो एक खुट्टाबाट अपाङ्ग हुनुहुन्छ, भन्नुहुन्छ: “दुना-टपरी पनि विक्री हुन्छ भन्ने थाहा थिएन। अब यो सीपबाट कमाइ गर्न सकिने बाटो खुलेको छ।” अर्की सहभागी विनिता आले मगरले अपाङ्गता भएकाहरू सिर्जनात्मक काममा सक्षम रहेको प्रमाणित भएको बताइन्।

स्थानीय सरकारको प्रतिक्रिया र प्रतिवद्धता मरिण गाउँपालिका वडा नम्बर १ का अध्यक्ष हिरा बहादुर गुर्मछानले निडाको पहलबाट आफू प्रेरित भएको भन्दै आगामी आर्थिक वर्षमा अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरूका लागि थप कार्यक्रमसहित बजेट ल्याइने प्रतिवद्धता जनाउनुभयो।

आदिवासी ज्ञानको सम्मान र संरक्षण आवश्यक नेपाल आदिवासी जनजाति महासंघ बागमती प्रदेश अध्यक्ष काजीमान थिङले आदिवासी ज्ञानको संरक्षणले आर्थिक र सांस्कृतिक दुवै लाभ पुऱ्याउने धारणा राख्नुभयो। त्यस्तै, अधिवक्ता तथा अभियन्ता दिलप्रसाद थापा मगरले जलवायु संकट समाधानमा परम्परागत सीपको आधुनिक प्रविधिसँग संयोजनले प्रभावकारी परिणाम दिन सक्ने बताउनुभयो।

यस तालिमले परम्परागत ज्ञानको पुनरुत्थान र अपाङ्गता भएका आदिवासी समुदायको जीवनस्तर उकास्न सक्ने संकेत देखाएको छ।

सूर्यविनायक: भक्तपुरको पहिलो पूर्ण खोप सुनिश्चित नगरपालिका घोषित

भक्तपुर। भक्तपुरको सूर्यविनायक नगरपालिका जिल्लामै पहिलोपटक पूर्ण खोप सुनिश्चित नगरपालिका घोषित भएको छ। जिल्लाका चारवटा नगरपालिकामध्ये सूर्यविनायकले यो उपलब्धि हासिल गर्दै खोप अभियानमा उदाहरणीय सफलता प्राप्त गरेको हो।

स्वास्थ्य शाखाद्वारा आयोजित कार्यक्रममार्फत २०८१/०८२ को पूर्ण खोप सुनिश्चितता तथा दिगोपना घोषणा कार्यक्रम सम्पन्न गरिएको थियो। कार्यक्रममा नगर प्रमुख बासुदेव थापाले सम्पूर्ण स्वास्थ्यकर्मीलाई खोप सुनिश्चितताको शपथ गराउनुका साथै विभिन्न स्वास्थ्य संस्थाका प्रमुखहरूलाई प्रमाणपत्र प्रदान गरे।

नगर प्रमुख थापाले सामूहिक प्रयास र समर्पणका कारण यो उपलब्धि सम्भव भएको उल्लेख गर्दै, सबैलाई धन्यवाद ज्ञापन गरे। उनले नगरका हरेक वडामा कुनै पनि बालबालिका खोपबाट वञ्चित हुनु नपर्नेको सुनिश्चित गरिएको र त्यसको अनुगमनपछिको पुष्टि आधारमा खोप मुक्त नगर घोषणा गरिएको दावी गरे।

कार्यक्रममा नगर प्रवक्ता रविन्द्र सापकोटाले नगरपालिकाले जन्मदेखि मृत्युसम्म नागरिकलाई आवश्यक सेवा उपलब्ध गराउने प्रतिवद्धता जनाए। उनले खोप अभियानदेखि शव वाहन व्यवस्थासम्मको सेवा नगरपालिकाले उपलब्ध गराउँदै आएको उल्लेख गरे।

जिल्ला जनस्वास्थ्य कार्यालय भक्तपुरकी प्रमुख अञ्जना खड्काले भक्तपुरका चारै नगरपालिका पूर्ण खोप सुनिश्चितताका अन्तिम चरणमा रहेको जानकारी दिइन्। उनले भक्तपुर चाँडै नै बागमती प्रदेशकै पहिलो पूर्ण खोप सुनिश्चित जिल्ला बन्ने तयारीमा रहेको विश्वास व्यक्त गरिन्।

कार्यक्रममा सूर्यविनायक नगरपालिकाका १ देखि १० सम्मका वडाध्यक्षहरू, स्वास्थ्य चौकी प्रमुखहरू र अन्य स्वास्थ्यकर्मीहरूको उपस्थिति रहेको थियो।

Gyan Khabar

Education & Research Media

Chyamhasingh-9, Bhaktapur, Nepal

+977-9851171010

+977-9843408285

info@gyankhabar.com

info@gyankhabar.com

www.gyankhabar.com

www.gyankhabar.com

A Complete Educational Website

डुबानको जोखिम न्यूनीकरण गर्न उपत्यकाका खोला-नदी सफा अभियान तीव्र



काठमाडौँ उपत्यकाका बागमती, विष्णुमती, रूद्रमती लगायतका नदी तथा खोलाहरूमा अहिले तीव्र रूपमा सफाइ अभियान चलि रहेको छ। विभिन्न ठाउँमा एस्काभेटर प्रयोग गरेर नदीभित्र पसेर थुप्रैका फोहोर र नदीजन्य पदार्थहरू हटाइँदै छन्। यो अभियान दिन-रात जारी छ।

पछिल्ला केही हप्तादेखि सुरु भएको यो कामलाई सधैँजस्तो सरसफाई अभियानको रूपमा मात्र होइन, डुबान न्यूनीकरणका लागि आवश्यक पूर्वतयारीका रूपमा पनि हेरिएको छ। नेपालमा यस वर्ष औसतभन्दा १५ दिनअघि नै मनसुन प्रवेश गरिसकेको छ। यद्यपि, हालसम्म देशभर फैलिन सकेको छैन। अहिले पूर्वी लुम्बिनी क्षेत्रमा मात्र सक्रिय रहेको देखिन्छ।

हालसम्म मनसुन सुरु भएयता करिब १०९ मिलिमिटर वर्षा भइसकेको छ, जुन वार्षिक औसतको ७.४ प्रतिशत हो। मौसम पूर्वानुमान अनुसार यो वर्ष औसतभन्दा बढी

वर्षा हुने सम्भावना ६५ प्रतिशत रहेको छ। यही सम्भावित बढी वर्षाले पुनः अधिल्लो वर्षभैँ डुबान निम्त्याउन नदिन खोला सफा अभियान तीव्र बनाइएको हो।

गत वर्ष मनसुनका बेला काठमाडौँ उपत्यकाको थुप्रै क्षेत्र डुबानमा परेको थियो। विष्णुमती, बागमती, कर्मनासा लगायत नदीकिनारका बस्तीहरू प्रभावित भएका थिए। थापाथली, बल्खु, तरकारी बजार क्षेत्र सधैँजसो बाढीमा पर्ने हुँदा यसपालि बेलैमा सफाई थालिएको अधिकारसम्पन्न बागमती सभ्यता एकीकृत विकास समितिका उप-आयोजना निर्देशक उद्धव नेपालले जानकारी दिए।

उनका अनुसार हालसम्म एक लाख घनमिटरभन्दा बढी नदीजन्य सामग्री र फोहोर हटाइएको छ। त्रिभुवन विश्वविद्यालयदेखि सुन्दरीघाटसम्म ७१ हजार घनमिटर, बागमती-विष्णुमती दोभान क्षेत्रबाट १५ हजार र गोकर्णेश्वर तटीय क्षेत्रबाट १७ हजार घनमिटर फोहोर तथा

अन्टार्क्टिकाको बरफमुनिबाट निस्कने रहस्यमय रेडियो तरंगले वैज्ञानिक चकित



काठमाडौँ। अन्टार्क्टिकाको बरफमुनिबाट उत्पन्न भएका अनौठा रेडियो तरंगहरू वैज्ञानिकहरूका लागि एक गहिरो रहस्य बनेका छन्। पेन्सिलभेनिया विश्वविद्यालयका अनुसन्धानकर्ताहरूको टोलीले यो संकेतहरू भौतिक विज्ञानको वर्तमान ज्ञानलाई चुनौती दिने खालका रहेको बताएका छन्।

फिजिकल रिभ्यु लेटर्स जर्नलमा प्रकाशित अध्ययनअनुसार, अन्टार्क्टिक इम्पल्सिभ ट्रान्जियन्ट एन्टेना (ब्लेक्त्स्) नामक उपकरणद्वारा यी रहस्यमय रेडियो तरंगहरू पत्ता लागेका हुन्।

एनडीटिभीको रिपोर्टअनुसार, यी संकेतहरू वैज्ञानिकहरूमा पुगुअघि हजारौँ किलोमिटर चट्टानी भाग पार गर्दै आएका छन्। सामान्यतः त्यस्तो दूरीबाट रेडियो संकेतहरू विकृत भएर पत्ता लगाउन असम्भवजस्तै हुन्छ। तर, कुनै रहस्यमय तरिकाले यी संकेतहरू डिटेक्टरमा देखा परेका हुन्।

ब्लेक्त्स् टोलीकी सदस्य तथा खगोल भौतिकशास्त्रकी सह-प्राध्यापक स्टेफनी विसेलका अनुसार, “हामीले देखेका रेडियो तरंगहरू बरफको सतहभन्दा ३० डिग्री तलको तीव्र कोणमा आएका थिए, जुन

विनायकमा वादविवाद र हिज्जे प्रतियोगिता सम्पन्न

भक्तपुर । विनायक शिक्षा निकेतन इङ्लिस स्कुलले मासिक कार्यतालिका अनुसार वादविवाद तथा हिज्जे प्रतियोगिता आयोजना गरेको छ । विद्यालयको विनायक साहित्यिक क्लबको संयोजनमा र अतिरिक्त क्रियाकलाप समितिको व्यवस्थापनमा सम्पन्न सो कार्यक्रम विद्यालयका संस्थापक प्रिन्सिपल सुरेन्द्र विक्रम प्रजापतिको प्रमुख आतिथ्यता तथा सहायक प्रिन्सिपल प्रेमप्रसाद निरौलाको विशेष उपस्थिति रहेको थियो ।

कार्यक्रममा कक्षा ४ देखि ७ सम्मका विद्यार्थीहरूको सहभागितामा हिज्जे प्रतियोगिता तथा कक्षा ८, ९ र १० का विद्यार्थीहरूबीच “प्रविधिले विद्यार्थीको पढाइमा असर गर्छ” भन्ने शीर्षकमा वादविवाद

प्रतियोगिता सञ्चालन गरिएको थियो । वादविवाद प्रतियोगिताको निर्णायक मण्डलमा विद्यालयका शैक्षिक संयोजक शैलेन्द्र भट्टराई तथा अंग्रेजी शिक्षक कृष्ण पन्थी रहेको थियो । कार्यक्रमको समापनमा आयोजित पुरस्कार वितरण समारोहमा प्रमुख अतिथि प्रिन्सिपल प्रजापतिले विद्यार्थीको अन्तर्निहित प्रतिभा उजागर गर्न यस्ता अतिरिक्त कार्यक्रमहरूले महत्वपूर्ण भूमिका खेल्ने बताउँदै भविष्यमा अझ धेरै सिर्जनात्मक अवसरहरू प्रदान गरिने आश्वासन दिए ।

वादविवाद प्रतियोगितामा प्रथमः अमृता गोले (कक्षा १०), द्वितीयः कृषा प्रजापति, तृतीयः तुलज प्रजापति र सान्त्वनाः सुजिना

बालुवा हटाइएको छ। काठमाडौँ महानगरपालिकाले पनि यो अभियानमा सक्रिय भूमिका खेलेको छ। हालसम्म ४२.१ किलोमिटर खोला क्षेत्र सफा गरिएको र ६ वटा एस्काभेटरमार्फत करिब दुई हजार टिपर नदीजन्य सामग्री निकालिएको जानकारी महानगरको वातावरण व्यवस्थापन विभागका इन्जिनियर रामप्रसाद नेपालले दिए। उनका अनुसार सात वटा खोलामा हेभी मेशिन प्रयोग गरिएको छ भने भचाखुसी र चुनदेवी खोलामा जनशक्ति परिचालन गरिएको छ।

त्यस्तै, करिब ४३ किलोमिटर सडककिनारा र नालाहरू पनि सफा गरिएको छ। खोला-खोल्सीको सतहमा थुप्रैको ढुंगा, बालुवा र फोहोरले बस्तीमा बाढी पर्ने जोखिम भएकाले ती सामग्री हटाइएको हो।

सहरी विकास मन्त्रालयले चोभारमाथिको बोल्डर हटाउने तयारी गर्दैछ, जसका लागि नेपाली सेनाको सहयोग लिइने भएको छ।

तर, खोला-नदीमा ढल मिसाउने समस्या अझै कायम छ। यसले एक्कासि बहाव बढ्ने खतरा निम्त्याउन सक्छ। त्यसलाई ध्यानमा राख्दै विपद् जोखिम न्यूनीकरण तथा व्यवस्थापन प्राधिकरणले स्थानीय तहलाई आफ्नो क्षेत्रभित्र खोला अवरोधको अनुगमन र मनसुन प्रतिकार्य योजना व्यवस्थित गर्न निर्देशन दिएको छ।

प्रवक्ता रामबहादुर केसीका अनुसार उपत्यकाका डुबानप्रवण क्षेत्रलाई लक्षित गरेर समन्वयमा आधारित मनसुन प्रतिकार्य योजना बनाइएको छ। यसपटक तयारीमा कुनै कमी नहुने उनले बताए।

सामान्य अवस्थामा सम्भव हुँदैन।” वैज्ञानिकहरूले यस्ता संकेतहरू न्यूट्रिनो खोज्ने क्रममा गल्टिले पत्ता लगाएका हुन्। न्यूट्रिनोहरू अत्यन्त सानो पिण्ड भएका, कुनै आवेश नभएका उप-परमाणविक कणहरू हुन्, जुन सूर्य, सुपरनोभा वा बिग ब्याङ्ग जस्ता उच्च-ऊर्जा ब्रह्माण्डीय घटनाहरूबाट उत्सर्जित हुने गर्छन्।

तर, यी फेला परेका रेडियो तरंगहरू न्यूट्रिनोका प्रतिनिधि नभएको वैज्ञानिकहरूले बताएका छन्। विसेलले भनिन्, “यी संकेतहरूको वास्तविक प्रकृति अझै स्पष्ट छैन, तर यिनीहरू न्यूट्रिनो होइनन् भन्ने हामीलाई थाहा छ।”

उनका अनुसार, “बरफ नजिक र क्षितिज क्षेत्रमा केही अनौठा रेडियो तरंग प्रसारण प्रभाव हुनसक्छन् भन्ने अनुमान गरे पनि त्यसको पूर्ण बुझाइ हामीसँग छैन।”

हाल वैज्ञानिकहरू नयाँ उपकरण ‘पीयूईओ’ (एग्भ्ड) मार्फत यस्ता संकेतहरूको खोज तथा रहस्य समाधान गर्ने तयारीमा छन्। “पीयूईओसँग उच्च संवेदनशीलता हुनेछ र हामीले थप संकेतहरू फेला पार्नेछौं भन्नेमा म आशावादी छु,” विसेलले बताइन्।

यो घटनाले ब्रह्माण्डका गहिरो रहस्यहरू बुझ्न नयाँ ढोका खोल्ने आशा गरिएको छ।

कुम्पाखा भएका थिए । यस कार्यक्रममा विद्यार्थीको प्रस्तुतिले भाषा क्षमता, सोच्ने शैली र आत्मविश्वास अभिवृद्धिमा सकारात्मक प्रभाव पार्ने विश्लेषण गरिएको छ । यस प्रकारका अतिरिक्त क्रियाकलापहरूले विद्यालय शिक्षालाई पाठ्यपुस्तकको सिमितताबाट बाहिर ल्याई व्यवहारिक तथा जीवन उपयोगी बनाउने काम गर्दछ । हिज्जे प्रतियोगिताले भाषाको विकासमा अभ्यस्त गराउँछ भने वादविवादले तार्किक क्षमता र सार्वजनिक स्थलमा बोल्ने सीपको अभिवृद्धि गर्छ । विनायक शिक्षा निकेतनको यस्तो प्रयासले विद्यार्थीमा नेतृत्व, अभिव्यक्ति र प्रतिस्पर्धात्मक सोच विकास गर्ने सम्भावना प्रस्ट देखिन्छ ।

ट्रम्पपछि अब चीनको चेतावनी : आफ्ना नागरिकहरूलाई इजरायल छोड्न आग्रह

एजेन्सी । इजरायल युद्ध आज पाँचौँ दिनमा प्रवेश गरेको छ र दुवै देश एक-अर्कामाथि मिसाइल तथा ड्रोन आक्रमण गर्दै छन् । यहीबीच, पूर्व अमेरिकी राष्ट्रपति डोनाल्ड ट्रम्पले तेहरान खाली गर्न चेतावनी दिएको केही समयपछि, चीनले पनि आफ्ना नागरिकहरूलाई तत्काल इजरायल छोड्न आग्रह गरेको छ । यी घटनाक्रमले विश्वस्तरमै तनावको अवस्था सिर्जना गरेको छ र युद्ध भन्ने भयावह रूप लिने सकेत देखिएको छ ।

इजरायलले २०२५ जुन १३ मा ‘अपरेसन राइजिड लायन’ नामक कारवाहीमार्फत ईरानका परमाणु तथा सैन्य संरचनाहरूमा आक्रामक आक्रमण सुरु गर्‍यो । यस आक्रमणमा ईरानका उच्च सैन्य कमाण्डर र वैज्ञानिकको मृत्यु भएको दावी गरिएको छ । जवाफस्वरूप ईरानले सयौँ मिसाइल र ड्रोनमार्फत इजरायलमा प्रतिकार हमला गरेको छ, जसमा तेल अवीव र हाइफाजस्ता सहरहरूमा ठूलो क्षति भएको छ । ईरानी सरकारी सञ्चारमाध्यमका अनुसार इजरायली आक्रमणमा हालसम्म २२४ जना मारिएका छन्, जसमा अधिकांश सर्वसाधारण छन् । इजरायलमा भने २४ जनाको मृत्यु भएको रिपोर्ट गरिएको छ । त्यस्तै यसबीच सोमबार एउटा अचम्मको घटना भएको छ – ईरानको एक समाचार च्यानलमा समाचार वाचन भइरहेका बेला इजरायली मिसाइल सिधै स्टुडियो वरिपरि खसेको देखिएको छ । एक भिडियोमा समाचार वाचकको आवाज काँपिएको सुन्न सकिन्छ, र स्टुडियोमा अफरातफरी मच्चिएको देखिन्छ । यो घटनाले युद्धमा नयाँ र नाटकीय मोड ल्याएको विश्लेषण भइरहेको छ ।

ट्रम्पको चर्को चेतावनी सोमबार नै ट्रम्पले आफ्नै सामाजिक सञ्जाल ट्विटर सोसलमा लेखे, “ईरानले मेरो प्रस्तावित सम्झौता स्वीकृत गर्नु पर्ने थियो । यो अत्यन्त लज्जास्पद र मानव जीवनको विनाश हो । ईरानले परमाणु हतियार पाउनु हुँदैन भन्ने मैले बारम्बार भनेको छु । सबैले तुरुन्तै तेहरान छोड्नुपर्छ !”

उनले आफू जी ७ समिट छाडेर वासिङ्टन फर्किएको र राष्ट्रिय सुरक्षा परिषद्को आपतकालीन बैठक बोलाएको पनि जनाएका छन् । ट्रम्पको यस अभिव्यक्तिपछि तेहरानको अवस्थामा परिवर्तन आउन थालेको छ । त्यहाँ मानिसहरू शहर छोडेर पलायन हुन थालेका छन् र मुख्य सडक राजमार्गहरूमा गाडीको लामो जाम देखिएका तस्विरहरू सामाजिक सञ्जालमा देखिन थालेको छ । पेट्रोलको अभाव र एटीएमहरू खाली हुन थालेको समाचार पनि सार्वजनिक भएको छ ।

चीनको आधिकारिक सन्देश त्यस्तै ट्रम्पको चेतावनीपछि चीनले पनि इजरायलमा रहेका आफ्ना नागरिकलाई तुरुन्तै इजरायल छोड्न आग्रह गर्दै वक्तव्य जारी गरेको छ । चिनियाँ दूतावासले सामाजिक सञ्जाल वीच्याटमा प्रकाशित सूचनामा लेखेको छ, “ईरान-इजरायल युद्ध गहिँरिँदै गएको छ । नागरिक पूर्वाधारहरू ध्वस्त भइरहेका छन्, मृत्यु र घाइतेको सङ्ख्या बढ्दो छ र सुरक्षा अवस्था अत्यन्त संवेदनशील बन्दै गएको छ ।” दूतावासले आफ्ना नागरिकहरूलाई जोर्डनसँग जोडिएको स्थल सीमा प्रयोग गर्न आग्रह गरेको छ ।

पहिले ट्रम्प र अहिले चीनको यस्तो कडा अभिव्यक्तिले अन्तर्राष्ट्रिय समुदायमा चिन्ता बढाएको छ र यो युद्धमा अमेरिका तथा चीनको सीधा संलग्नताको आशंका पनि बलियो हुँदै गएको छ ।

इरान-इजरायल तनावमा फसे ट्रम्प: युद्ध वा सम्झौता ?

इरान । इजरायल द्वन्द्व चर्किँदै जाँदा अमेरिकी पूर्वाष्ट्रपति डोनाल्ड ट्रम्पको भूमिका विवादमा परेको छ। कहिले इजरायलको पक्षमा बोल्ने त कहिले आफू त्यसबाट टाढा रहेको बताउने–ट्रम्पको यस्तो दोहोरो अभिव्यक्तिले अमेरिका र विश्वमा अन्योल थपेको छ।

यसबीच इजरायली प्रधानमन्त्री बेन्जामिन नेतान्याहुले अमेरिकासँग समन्वयमा हमला गरिएको दावी गरेका छन्। यस्तो अवस्थामा ट्रम्पको रणनीति, प्रभाव र विकल्पबारे प्रश्न उठ्न थालेका छन्।

तेहरानमा इजरायली मिसाइल आक्रमणपछि ट्रम्पले इरानी नेताहरूलाई कठोर चेतावनी दिएका थिए। यद्यपि, ट्रम्प आफैँले विगतमा इरानसँग संवादमार्फत समाधान खोज्नुपर्ने धारणा राख्दै आएका थिए। आफूलाई ‘सर्वोत्कृष्ट सम्झौताकार’ मान्ने ट्रम्पका लागि सैन्य र कूटनीति बीचको द्वन्द्व स्पष्ट देखिन्छ।

उनको व्यवहार ‘पागल व्यक्ति सिद्धान्त’ अन्तर्गत व्याख्या गरिन्छ–जहाँ अनिश्चितता नै एक किसिमको रणनीति हो। यो सिद्धान्त शीतयुद्धकालमा अमेरिकी राष्ट्रपति निक्सनसँग जोडिएको थियो।

ट्रम्पका कट्टर समर्थक र सल्लाहकारले इरानमाथिको दबावलाई सही ठान्छन्। उनीहरू विश्वास गर्छन्–धम्कीमार्फत इरान सम्झौतामा आउनेछ। तर, विडम्बना, ट्रम्पकै समयमा सुरु भएको ओमान वार्ता इजरायली आक्रमणसँगै रद्द भइसकेको छ।

हाल ट्रम्पले अमेरिकी संलग्नता नकानै प्रयास गरे पनि इजरायललाई अमेरिकी सैन्य सहयोग जारी छ। अमेरिकी नौसेनाका जहाज र मिसाइल प्रणाली इरानी आक्रमणबाट इजरायललाई जोगाउन सकिय छन्।

यसैबीच, ट्रम्पको राष्ट्रिय सुरक्षा टोलीले परिस्थिति अझ संवेदनशील बनाउने कदमबाट टाढा रहन सुझाव दिइरहेका छन्। यदि इरानी हमला इजरायली रक्षा प्रणाली छलेर गम्भीर क्षति पुऱ्याउँछ भने अमेरिका युद्धमा तानिने सम्भावना अझ बलियो हुनेछ।

मागा आन्दोलनको विरोध र ट्रम्पको सन्तुलन ट्रम्पको “मेक अमेरिका ग्रेट अगेन” (मागा) आन्दोलनभित्रै पनि इजरायलप्रति परम्परागत समर्थनप्रति प्रश्न उठ्न थालेका छन्। कतिपय प्रभावशाली समर्थकहरू–जस्तै टकर कार्लसन र सांसद मार्जोरी टेलर ग्रीन–ले इजरायली युद्धमा अमेरिकाको संलग्नता ‘अमेरिका फर्स्ट’ नीतिको विरुद्ध भएको बताएका छन्।

यिनले ट्रम्पलाई इजरायलप्रति अन्धसमर्थन नजनाउन चेतावनी दिँदै युद्धमा अमेरिका नतान्न आग्रह गरेका छन्। ट्रम्पले पनि यस धारणा सुनेजस्तो देखिन्छ, किनभने उनले सामाजिक सञ्जालमार्फत युद्ध अन्त्यको पक्षमा र पुटिनसँग मिलेर समाधान खोज्नुपर्ने धारणा व्यक्त गरेका छन्।

तर इरानले चेतावनी दिइसकेको छ–यदि अमेरिका इजरायलको पक्षमा उभिरह्यो भने, यस क्षेत्रका अमेरिकी सैन्य अड्डाहरू हमलाको लक्ष्य बन्न सक्छन्।

ट्रम्प एकैचोटि नेतान्याहुको दबाव, रिपब्लिकन युद्ध समर्थक र मागा आन्दोलनको असहमतिको विचमा उभिएका छन्। द्वन्द्वको दिशा जता गए पनि ट्रम्पका लागि यो अवस्था राजनीतिक रूपमा संवेदनशील र रणनीतिक रूपमा चुनौतीपूर्ण बनिरहेको छ।

थिनि टाइम्स साप्ताहिक

– छिमेकी तथा आफना साथीभाइको निन्दा गर्ने बानी परापूर्व कालबाटै मानिसको मनोरंजनको विषय बन्दै आएको छ ।

- प्रेमचन्द

सम्पादकीय

देशमा मौलाउँदै “असारे विकास”

नेपालमा हरेक वर्ष आ.व. शुरु हुनु साढे एक महिना अघि प्रतिनिधि सभा र राष्ट्रिय सभाको संयुक्त बैठकमा सरकारबाट बजेट प्रस्तुत गरिन्छ । त्यसपछिको १५ दिन बजेट माथि छलफल गरी संशोधनसहित वा सरकारले चाहेमा प्रस्तुत बजेट नै पारित गर्ने परम्परा रहेको छ । त्यस पछिको समय भनेको प्रदेश तथा स्थानीय सरकारले पनि असार भित्र बजेट पारित गर्नु पर्ने संबैधानिक व्यवस्था रहेको छ ।

तर हरेक वर्ष सरकारले प्रस्तुत गरेको बजेट खर्च नहुने गरेको परम्परा पनि रहेको छ, जसलाई प्रशासनिक कमजोरीको संकेत मान्ने चलन पुरानै हो । यही सोचका कारण बजेट सकिने समय भिकेर खर्च देखाउने अभ्यास व्यापक भएको छ । कागजमा योजनाको प्रगति मिलाएर रकमान्तरमार्फत रकम सक्थाउने प्रवृत्तिले विकृत रूप लिँदै गएको छ । यसरी बजेट पास भएको एघार महिना पछि बल्ल बजेटमा व्यवस्था गरेको आयोजना शुरु हुने गर्दछ ।

यसरी खर्च देखाउने प्रवृत्ति स्थलगत अनुगमन न्यून हुने र केवल प्रतिवेदन बुझाएर योजना सम्पन्न ठानिने समयदेखि चलेको हो । जब योजना सकिएको देखाउँदा सम्बन्धित व्यक्तिहरूलाई आर्थिक लाभ समेत हुने सम्भावना रहन्छ, तब यस्तो अभ्यास किन रोकियोस ? सुरुमा साना योजना र न्यून बजेटमा यस्ता अभ्यासले ठूलो आर्थिक क्षति पुर्‍याउँदैनथ्यो । तर, समयक्रममा योजनाको आकार र रकम दुवै बढ्दै गएपछि कागजी प्रगति देखाएर रकम हिनामिना गर्ने प्रवृत्तिले गम्भीर अनियमितता निम्त्याउन थाल्यो ।

नेपालमा आर्थिक वर्षको अन्तिम महिना असारमा बजेट खर्च गर्ने गति अत्यधिक हुन्छ । प्रक्रियागत रूपमा पनि अन्तिम भुक्तानी यही समयमा हुने भएकाले खर्च बढ्नु सामान्य हो । तर, असारको अन्तिम साता एकाएक हवातै बढ्ने खर्च भने अस्वाभाविक र चिन्ताजनक हो । ‘असारे विकास’ले प्रशासनिक संयन्त्रमा व्यापक भ्रष्टाचार भित्र्याएको छ । काम सम्पन्न नभई रकम भुक्तानी गर्नु, योजना नपुगेको भए पनि खर्च देखाउनु–यी सबै अभ्यासले आर्थिक अनुशासनमा गम्भीर आघात पुर्याइरहेका छन् ।

विशेष संकटको समयबाहेक सामान्य अवस्थामा पनि यस्तो प्रवृत्ति भन्नु बढ्दै जानु नेपालको कमजोर अर्थतन्त्रका लागि खतरा हो । भ्रष्टाचारको जरा उखेल्न आर्थिक अनुशासन कायम गर्नु अब अत्यावश्यक भइसकेको छ ।

‘असारे विकास’ जस्ता खर्चका विकृत अभ्यासहरू रोकन सरकार दृढ हुनुपर्छ । अर्थ मन्त्रालयले रकमान्तरमा नियन्त्रण ल्याउने, योजनाको वास्तविक प्रगतिलाई प्राथमिकता दिने, र असारको अन्तिम समयमा चेक काट्ने प्रचलन बन्द गर्ने हो भने आर्थिक बेथिति न्यूनीकरण गर्न सकिन्छ ।

योजना कार्यान्वयनमा संलग्न कर्मचारीका लागि यो अभ्यास ‘कमाईको स्रोत’ र नेताहरूका लागि ‘राजनीतिक प्रभाव’ देखाउने माध्यम बनिसकेको छ । यस्तो अवस्था जारी रहँदा अर्थतन्त्र गम्भीर संकटमा फस्ने खतरा छ । सुधारका ढोका अझै पूर्णरूपमा बन्द भइसकेका छैनन–तर अब ढिलो गर्न मिल्दैन ।

मामाचेली वा फुपूचेलीसँग बिहेबारीका असर

● अर्जुनध्वज अर्याल

मानव समाजको सुरुवाती चरणमा विवाहको औपचारिकता थिएन, तर जोडी बन्ने प्रवृत्ति (एवञ्च द्रयलमप्लन) प्राकृतिक रूपमा अस्तित्वमा थियो । विवाह मानव समाजको आधारभूत संस्था हो, जसले दुई व्यक्ति र दुई परिवारलाई जोड्छ। यो केवल यौन प्यास मेटाउने वैधानिक र औपचारिक बाटो मात्रै नभएर वंश धान्ने र आफ्नो अस्तित्वको निरन्तरता दिने माध्यम पनि हो।

कौटिल्यको अर्थशास्त्रले विवाहलाई सामाजिक अनुशासन, धर्म, र राज्यको नियन्त्रणसँग जोडेको छ भने मनुस्मृतिले धार्मिक संस्कार र सामाजिक कर्तव्यका रूपमा। त्यसैगरी प्राचीन दार्शनिक प्लेटोले रिपब्लिकमा विवाहलाई सामाजिक दायित्व मान्दै राज्यको हितका लागि नियन्त्रित हुनुपर्ने कुरा लेखेका छन्। उनको विचारमा, उत्कृष्ट नागरिक उत्पन्न गर्नका लागि शारीरिक र बौद्धिक रूपमा योग्य पुरुष र महिलाहरू बीचमा मात्र सम्बन्ध हुनुपर्छ। शारीरिक रूपमा कमजोरहरूका लागि विवाह वर्जित हुनुपर्छ।

कौटिल्यको मत भने अलि फरक देखिन्छ । वंश धान्नका लागि पुत्रको रहर्न गर्ने स्त्रीले कुष्ठरोगी वा पागल पुरुषसँग पनि संसर्ग गर्न पाउँछन्। यसको अर्थ, जसरी पनि वंश धान्ने पर्छ।

हाम्रा पिता पुर्खाहरू प्लेटोको विवाह बारेमा नपढे पनि उनको विचारसँग सहमत रहेको देखिन्छ। त्यसैले हाम्रो समाजमा कसरी असल वंश निर्माण गर्न सकिन्छ भनेर रोजी-रोजी र खोजी-खोजी विवाह गर्ने/गराउने चलन थियो र छ । प्राचीन कालमा विवाह परिवार र राज्यको नियन्त्रणमा थियो भने आज यो व्यक्तिको पनि व्यक्तिगत स्वतन्त्रताको विषय बनेको छ।

विवाह केवल प्रेम वा सामाजिक सम्झौतामात्र होइन, एउटा सांस्कृतिक, धार्मिक, र कानूनी प्रक्रिया पनि हो। विवाह सम्बन्धी पहिलो लिखित कानूनका रूपमा बेबिलोनियन कोड अफ हम्मुराबो (१७५० ई .पू .) लाई लिइन्छ। विवाहको स्वरूप जात, धर्म, र क्षेत्रअनुसार फरक हुन्छ। २१औं शताब्दीमा विवाहलाई अध्ययनको विषय बनाइनु कति सान्दर्भिक हुन्छ, थाहा छैन । किनकि यो व्यक्तिको निजत्वको मामला हो। निजत्वमाथि राज्यले त हस्तक्षेप गर्न सक्दैन भने आम सर्वसाधारणको त के कुरा भयो र।

कुरै कुरामा एक दिन एउटा साथीले भन्यो - हेर न सगोत्रीमा समेत विवाह नगर्ने हाम्रो समाजमा मेरो परिवारको एउटा विवाहको कुराले तनाव दिइरहेको छ।

उसले थप्यो- केटा र केटी नाताले दाजुबहिनी पर्दछन् तर दुवैजना विदेशमा साभेदारी बसाइमा रहेका छन्। दुवैको

कमाइ राम्रै छ । दुवैले एक अर्कालाई छोड्न नसक्ने कुरा गर्छन्। यही आएर विवाह गर्छौं मात्रै होइन, विवाह पारिवारिक हुनैपर्छ भन्दै नाइनास्ती गर्छन्। उनीहरूलाई यस्तो विवाह गर्न हुँदैन तर तिमीहरू नगरी नछोड्ने हो भने उतै गर न भनेर धेरैजनाले धेरै पटक सम्झाउँदा पनि मान्दैनन्। अब गर्ने के ?

साथीको भनाइमा म नाजवाफ भएँ। मसँग यसको कुनै उत्तर नै थिएन र छैन पनि। तर, यस घटनाले मलाई भक्भक्कायो। के नेपालमा मात्रै वा हिन्दु धर्ममा मात्रै रगतको नाता सम्बन्धमा विवाह गर्न रोकेको हो त भनेर घोल्लिँएँ। अनि यसो केही अध्ययन गर्दै गर्दा यस्ता केही रोचक कुराहरू फेला परे, जसलाई यहाँ पस्किने प्रयास गरेको छु।

के हो रगतको नाताको विवाह ?

रगतको नाताको विवाह भनेको आफ्नै रक्त सम्बन्धी अर्थात् जैविक रूपमा नजिकको भाइबहिनी, कजिन, फुपू/मामाका सन्तान, आदिसँग गरिने विवाह हो। यसलाई अंग्रेजीमा ऋ यल क व ल न ग ण ल भ य ग क :बचचष्वनभ भनिन्छ। रगतको नाताको विवाहलाई प्रत्यक्ष रक्त सम्बन्धी विवाह अन्तर्गत भाइ-बहिनी विवाह र मामा-भान्जा/फुपू-भतिजा विवाह भनिन्छ।

प्राचीन मिस्रमा फेरो राजाहरूले आफ्नै बहिनीसँग विवाह गर्ने चलन थियो भनिन्छ। प्राचीन कालमा भाइ-बहिनी विवाह भए पनि अहिले भने सबै देशमा कानूनी रूपमा प्रतिबन्धित छ। धेरै देशहरूले कानूनी रूपमा बन्देज लगाए पनि मामा-भान्जा/फुपू-भतिजा विवाह भारतका तमिलनाडु र आन्ध्र प्रदेशमा अहिले पनि छ।

कुरा रथ्यो अर्को ‘कजिन विवाह’ को। यो कजिन विवाह पनि फर्स्ट कजिन विवाह र सेकेन्ड कजिन विवाह गरेर दुई समूहमा बाँडेको पाइन्छ। पहिलो विवाहमा मामाचेली र फुपूचेलीबीच बिहेबारी हुन्छ भने दोस्रोमा दाजुभाइका नाति-नातिनी बीचमा विवाह हुन्छ। यी दुई विवाह धेरै देशहरूमा कानूनी रूपमा वैध नै मानिन्छन्।

एउटै वंश, परिवार, वा साभ्ता पूर्वज भएका, रगतको नातामा पर्ने दुई व्यक्तिको बीचमा विवाह अ य ल क व ल न ग ण ल भ य ग क ःबचचष्वनभ हो। यसलाई हाडनाता वा रगतको नातामा

विवाह पनि भनिन्छ। वैज्ञानिक दृष्टिले यस प्रकारको विवाहले स्वास्थ्य तथा सामाजिक समस्याहरू ल्याउन सक्छ भन्ने गरिन्छ।

नेपालमा, हिन्दू धर्म र कानून अनुसार, सात पुस्ताभित्रका रगतको नाताबीच विवाह गर्न प्रतिबन्ध छ। तर, त्यही धर्म अन्तर्गतका हिन्दु पुराण र कथाहरूमा रगतको नाताभित्र विवाह गरेका प्रसंगहरू पनि भेटिन्छन्। महाभारतका चर्चित पात्र अर्जुनले आफ्ना मामा वासुदेवकी छोरी तथा कृष्णकी बहिनी शुभद्रासँग विवाह गरेका थिए भने सिद्धार्थ गौतमले कोलीय वंशका राजा सुचवुद्ध/शुप शुद्ध अर्थात् आफ्नै मामाकी छोरी तथा देवदत्तकी बहिनी यशोधरासँग गरेका थिए।

हुन त पुराण र वास्तविक जीवनबीच त्यतिधेरै तालमेल नहुन पनि सक्छ र खोज्नु सान्दर्भिक पनि हुँदैन। नेपालमा क-कसले यस्तो विवाह गर्छन् त ?

आधुनिक कालमा ठूला घरनाका वा दरबारिया भनेर मानिने र चिनिने शाह र राणा परिवारमा मामाचेली र फुपूचेलीबीचको विवाह भएको देखिन्छ। यसको शुरुवात श्री ३ महाराज जङ्गबहादुर र श्री ५ महाराज सुरेन्द्रका पालादेखि भएको देखिन्छ।

नेपालको राजनीतिक इतिहासमा यसलाई राजनीतिक विवाह पनि भन्ने गरिन्छ। यसप्रकारको विवाहले दुई परिवारबीच राजनीतिक सम्बन्धको गाँठो बलियो गरी कसैकैले होला, १०४ वर्षसम्म राणाजीहरूले श्री ३ को पगरी र पदवीसहित गजधम्म परेर बस्न पाए। २०५८ साल जेठ १९ को कहालीलाग्दो घटना पनि यही प्रकारको विवाह काण्डले भएको पनि भन्ने गरिन्छ।

यो परम्परा विशेषगरी राणाकाल (१८४६-१९५१) व्यवस्थितरूपमा भएको देखिन्छ। तर यही कुरा अन्य हिन्दु धर्म मान्नेहरूका लागि भने वर्जित थियो। उनीहरूको भातभान्सा रोकिन्थ्यो भने जात पनि तहगत शासकहरूबाट च्युत गरिन्थ्यो । त्यसैले भनिएको त होला नि, सानालाई ऐन अनि ठूलालाई चैन ।

यसप्रकारको विवाह क्षेत्री, नेवार, मधेशी, र केही जनजातीय समुदायमा अहिले पनि पाइन्छ। यसप्रकारको विवाहको पक्षमा वकालत गर्नेहरू भन्दछन् कि यसले पैतृक सम्पत्तिको सुरक्षा हुन्छ,

सामाजिक-आर्थिक स्थिरता कायम हुन्छ, र सांस्कृतिक मूल्य र मान्यताको जगेर्ना हुन्छ।

पछिल्लो समयमा यसखाले विवाह क्रमशः घट्दो क्रममा रहेको देखिन्छ। तथापि विश्व बजारमा यसका अवशेषहरू अझै पनि पाइन्छन्। गुरुङ, मगर, थारु, राई, लिम्बु, र नेवार लगायतका जनजातिहरूमा बढी प्रचलित यसखालको विवाह केवल नेपालमा मात्रै सीमित छैन। नेपालको तुलनामा भारत, पाकिस्तान, र अरब देशहरूमा यो प्रथा अझ व्यापक मात्रामा रहेको छ।

पाकिस्तानका विभिन्न समुदायमा बट्टा-सट्टा भनिने यो विवाह प्रचलनमा छ। जस्तै: पञ्जाव प्रान्तमा एक परिवारले आफ्नो छोरी अर्को परिवारको छोरालाई दिन्छन् र उसको छोरी लिन्छन् । भारतका तमिल ब्राह्मणहरूमा मामाकी छोरीसँग विवाह गर्नलाई उत्तम ठान्दछन्। मामाचेली/फुपूचेली विवाह दक्षिण एसिया, मध्य पूर्व, र अफ्रिकामा सांस्कृतिक र धार्मिक रूपमा स्वीकार्य छ।

ऐतिहासिक रूपमा जापानमा फुपूचेली विवाह प्रचलित थियो, तर अहिले कानूनी रूपमा मन्जुर छ। कानूनले प्रतिबन्ध लगाए पनि चीनका ग्रामीण वस्तीहरूमा मामाचेली विवाहको चलन अहिले पनि पाइन्छ।

पश्चिमा विकसित देशहरू भनेर चिनिने युरोप, अमेरिका, र अस्ट्रेलिया जस्ता देशहरूमा पनि यस प्रकारको विवाह प्रचलनमा रहेको पाइन्छ। युरोपका जर्मनी, फ्रान्स, र स्पेन जस्ता मुलुकमा क्रस-कजिन विवाह गैरकानूनी छैन । तर, सामाजिक रूपमा अस्वीकार्य बन्दै गैरहेको छ। बदलिँदो विश्व परिवेश र भूमण्डलीकरणका कारणले पनि यसप्रकारका विवाहमा विस्तारै अस्वीकार्यता बढ्दै गएको पाइन्छ।

अमेरिकाका ३१ वटा राज्यहरूमा फर्स्ट-कजिन विवाहमा प्रतिबन्ध नै लगाएको पाइन्छ। बाँकी १९ वटा राज्यमा केही शर्तहरू जस्तै डाक्टरको स्वीकृति वा न्यायिक आदेश आदिका आधारमा विवाहको अनुमति दिने गरेको छ।

मुख्य राज्यमा जेनेटिक काउन्सिलिङ गरेर मात्र विवाह गर्न अनुमति दिइन्छ भने एरिजोनामा ५० वर्षभन्दा माथिका मानिसले मात्रै यसप्रकारको विवाह अनुमति पाउँछन्। ४५ वर्ष माथि वा बाँझोपन प्रमाणित गरेमा इलिनोइस राज्यमा यस्तो विवाहका लागि अनुमति पाउँछन्।

यसखालको विवाहमा फ्लोरिडाले २०२३ मा कानूनी रूपमा प्रतिबन्ध लगाउने प्रस्ताव गरे पनि हालसम्म कानूनी रूपमा वैध नै मानिन्छ। उता अस्ट्रेलियाका धेरैजसो राज्यहरूमा क्रस-कजिन विवाह कानूनत वैध मानिन्छ ।

क्रमशः

नेपाल मेडिसिटीमा पहिलोपटक सफल कलेजो प्रत्यारोपण सम्पन्न



काठमाडौं । नेपाल मेडिसिटी अस्पतालले आफ्नो चिकित्सा सेवामा ऐतिहासिक सफलता हासिल गर्दै पहिलोपटक सफल कलेजो प्रत्यारोपण गरेको छ । ५६ वर्षीय पोखरावासी ईश्वरबहादुर कार्कीको कलेजो उनका २६ वर्षीय छोरा आयुष कार्कीले दान गरेका थिए । जेठ ८ गते सम्पन्न उक्त शल्यक्रिया नेपालकै चिकित्सा इतिहासमा एक महत्वपूर्ण उपलब्धि मानिएको छ । कलेजो प्रत्यारोपण चिकित्सा विज्ञानमा अत्यन्तै जटिल प्रक्रिया मानिन्छ, जसमा अनुभवी र बहु-विषयगत टोलीको समन्वय आवश्यक पर्छ । दाताको शल्यक्रियामा ९ घण्टा र प्राप्तकर्ताको शल्यक्रियामा ९३

घण्टा लागेको थियो । भारतको अमृता अस्पतालसँग सहकार्य गर्दै मेडिसिटीको चिकित्सक टोलीले यो जटिल प्रक्रिया सफलतापूर्वक सम्पन्न गरेको हो । आयुष कार्कीका अनुसार, “हामी उपचारको खोजीमा दुईपटक भारत गएका थियौं तर सन्तोषजनक सल्लाह नपाएपछि नेपालमै सम्भव भएको जानकारी पायौं । मेडिसिटीको सेवा र सुविधाले हामीलाई विश्वास दिलायो ।” उनले उपचार नेपालमै गराउँदा समय र खर्च दुवै बचत भएको उल्लेख गरे । मेडिसिटी अस्पतालका अध्यक्ष डा. उपेन्द्र महतोले यो सफलतामा अस्पतालको दक्ष

बहु-विषयगत चिकित्सक टोलीको योगदान रहेको बताए । उनले भने, “हाम्रो लक्ष्य नेपाली नागरिकलाई आफ्नै देशमा विश्वस्तरीय स्वास्थ्य सेवा उपलब्ध गराउनु हो ।” ग्यास्ट्रोइन्टेरोलोजी विभागका प्रमुख डा. उमिद कुमार श्रेष्ठका अनुसार, विरामी ईश्वरबहादुरको कलेजो र मिर्गौला दुवै गम्भीर रूपमा प्रभावित थिए । उनलाई पेटमा पानी जम्ने, होस गुम्ने, र रगत वान्ता हुनेजस्ता लक्षण देखिएका थिए । त्यस्ता जोखिमका बीच सफल प्रत्यारोपण गर्नु चिकित्सकीय दृष्टिकोणले उल्लेखनीय सफलता हो ।

कलेजो प्रत्यारोपण सर्जन डा. रामबाबु साहले भने, “हामीले विरामी र परिवारलाई सम्भावित जोखिमहरूबारे स्पष्ट जानकारी दिएका थियौं । मिर्गौला समस्यालाई पछि सम्बोधन गर्ने योजना बनाएका थियौं र कलेजो प्रत्यारोपणपछि त्यसमा उल्लेखनीय सुधार देखिएको छ ।” नेपालमा वार्षिक करिब २००-३०० जनालाई कलेजो प्रत्यारोपण आवश्यक पर्ने देखिन्छ । तर, एम्बेसी अफ नेपाल, दिल्लीका अनुसार, सन् २०२३-२४ मा मात्रै ७० भन्दा बढी नेपालीले भारतमा कलेजो प्रत्यारोपण गराएका छन् । मेडिसिटीको सफल प्रयासले यस प्रवृत्तिमा परिवर्तन ल्याउने अपेक्षा गरिएको छ । यसअघि मेडिसिटी अस्पतालले ४५ भन्दा बढी मिर्गौला प्रत्यारोपण र ५०० भन्दा बढी हिप तथा जोर्नी प्रतिस्थापन सफलतापूर्वक सम्पन्न गरिसकेको छ । अब सफल कलेजो प्रत्यारोपणको थालनीले अस्पतालको अन्तराष्ट्रियस्तरको सेवा विस्तारमा नयाँ आयाम थपेको छ ।

छोटा भिडियो सम्पादनका लागि मेटाको एडिट्स एप



एजेन्सी । मेटाले हालै सामग्री निर्माता (क्रिएटर) हरूका लागि नयाँ भिडियो सम्पादन एप ‘एडिट्स’ सार्वजनिक गरेको छ । यो नयाँ एप लोकप्रिय छोटो भिडियो सम्पादन एप क्यापकटसँग प्रतिस्पर्धा गर्न डिजाइन गरिएको हो, जुन वाइटडान्स अन्तर्गतको कम्पनीले बनाएको हो र धेरै क्रिएटरहरूले प्रयोग गर्दै आएका छन् । टिकटकमाथि प्रतिबन्ध लगाउने प्रयासका क्रममा क्यापकट केही समयका लागि अमेरिकी एप स्टोरबाट हटाइएको समय मेटाले यसै वर्षको जनवरीमा एडिट्समा काम गरिरहेको जानकारी पहिलो पटक दिएको थियो । अहिले क्यापकट पुनः उपलब्ध भए पनि टिकटकको भविष्य अमेरिका भित्र अझै अन्योलमा छ, त्यसैले क्यापकटको विकल्पमा मेटाले आफ्नो नयाँ एडिट्स एपमार्फत फाइदा उठाउने तयारी गरेको टेकक्रञ्चले उल्लेख गरेको छ । यो एपमा उपलब्ध सुविधाहरूबारेको मार्गनिर्देश तथा क्यापकटसँगको तुलना यस्तो छः एडिट्स एप आईओएस र एण्ड्रोइड दुवै प्लेटफर्ममा उपलब्ध छ । एप डाउनलोड गरी खोलेबित्तिकै प्रयोगकर्तालाई आफ्नो इन्स्टाग्राम खाताबाट लगइन गर्न भनिन्छ ।

त्यसपछि प्रयोगकर्ताले पाँचवटा मुख्य ट्याब देख्नेछन् : आइडियाज, इन्स्पिरेशन, प्रोजेक्ट्स, रेकर्ड, र इन्साइट्स । आइडियाज ट्याबमा प्रयोगकर्ताले नयाँ भिडियोका लागि विचार लेख्न र रुचिकर रील्स सुरक्षित गर्न सक्छन् । इन्स्पिरेशन ट्याबमा ट्रेन्डिङ अडियो र लोकप्रिय रील्स खोज्न सकिने सुविधा दिइएको छ । टेकक्रञ्चका अनुसार प्रोजेक्ट्स ट्याबमा प्रयोगकर्ताले आफूले हालै सुरु गरेका भिडियोहरू सुरक्षित राख्न सक्छन् र फोनको ग्यालरीबाट भिडियो अपलोड गर्न पनि सक्छन् । रेकर्ड ट्याबमार्फत एपमै भिडियो खिच्न सकिन्छ । अन्त्यमा इन्साइट्स ट्याबमा प्रयोगकर्ताले कति पटक हेरियो, कति दर्शकसम्म पुग्यो, कति फलोअर्स थपिए आदि जानकारी पाउन सक्छन् । एडिट्स एपमा उपलब्ध केही विशेष फिचरहरू : - ग्रीन स्क्रीन: एक ट्यापमै भिडियोको पृष्ठभूमि परिवर्तन र सम्पादन गर्ने सुविधा - टाइमलाइन: भिडियोक्लिपहरू मिलाउने र सम्पादन गर्ने - क्याप्शन्स: विभिन्न भाषामा स्वतः क्याप्सन थप्ने - अडियो लाइब्रेरी: इन्स्टाग्रामको

सङ्गीत लाइब्रेरीबाट गीत प्रयोग गर्ने - कटआउट्स: सामाग्रीहरू छुट्याएर टर्‍याक गर्ने - एनिमेट: स्थिर तस्बिरलाई भिडियोमा रूपान्तरण गर्ने - अप्लाइ अल: एकैपटक सबै क्लिपमा फिल्टर, इफेक्ट, ट्रान्जिसन आदि एप्लाइ गर्न सकिने - टाइमलाइन फ्रेम रेट सेलेक्टर: फ्रेमरेट परिवर्तन गरेर भिडियोलाई अझ राम्रो बनाउने - अलाइनमेन्ट गाइड्स: भिडियो पोस्ट गर्दा मुख्य भागहरू ठीकसँग देखिने गरी स्थान मिलाउने - बीट मार्कस : अडियोसँग मेल खाने गरी टेक्स्ट वा क्लिपहरू सजिलै मिलाउने - फिल्टर्स: ३० वटा फरक फिल्टर विकल्पहरू - ट्रान्जिन्सन्स: ३० वटा ट्रान्जिसन विकल्पहरू क्लिपहरू जोड्न सकिने एडिट्स र क्यापकटबीच भएका फरक : दुवै एप छोटो भिडियो सम्पादनका लागि राम्रो विकल्प भए पनि क्यापकटले एडिट्स भन्दा धेरै परिष्कृत सम्पादन उपकरण र एआई फिचरहरू प्रदान गर्छ । यो स्वाभाविक पनि हो, किनभने एडिट्स क्यापकट भन्दा नयाँ एप हो । मेटाले भविष्यमा एडिट्समा थप सुविधाहरू थप्ने अपेक्षा गरिएको छ । साथै क्यापकटसँग एडिट्स भन्दा ठुलो सङ्गीत संग्रह पनि छ । अर्को फरक कुरा के छ भने अहिले एडिट्स पूर्ण रूपमा निःशुल्क छ, तर क्यापकट सीमित रूपमा निःशुल्क छ र अन्य सुविधाका लागि शुल्क तिरेर मात्र प्रदान गर्न सकिन्छ । इन्स्टाग्रामका प्रमुख एडम मोसेरीका अनुसार, भविष्यमा एडिट्समा पनि सशुल्क प्रो सुविधाहरू थपिने सम्भावना छ । त्यसैगरी क्यापकट वेबमा पनि उपलब्ध छ, तर एडिट्स हाल मोबाइल एप मात्र उपलब्ध छ ।

खाली पेटमा यी ५ फलफूल खानाले एसिडिटीका कारण पेट खराब

एजेन्सी । फलफूल प्राकृतिक पोषक तत्वहरूको भण्डार हो । त्यसैले स्वस्थ रहन दैनिक फलफूल खान सल्लाह दिइन्छ । फलफूल हाम्रो आहारको एक महत्वपूर्ण भाग हो र यसमा पाइने भिटामिन, खनिज र फाइबरले शरीरलाई विभिन्न प्रकारका पोषण प्रदान गर्दछ । प्रायः मानिसहरू स्वस्थ रहन बिहान उठ्ने बित्तिकै खाली पेटमा फलफूल खान्छन्, तर त्यसो गर्नु सधैं फाइदाजनक हुँदैन । केही फलफूल यस्ता छन् जुन खाली पेटमा खाएमा पेटमा एसिड बन्ने गर्छ, जसले गर्दा ग्यास, अपच, जलन र पेट दुख्ने समस्या हुन सक्छ । यहाँ खाली पेटमा खान नहुने ५ वटा फलफूलको बारेमा केही चर्चा गरौं । केरा - केरा फाइबर, पोट्यासियम र ऊर्जाको राम्रो स्रोत हो, तर यसलाई खाली पेटमा खानु ठीक मानिँदैन । केरा खाँदा शरीरमा म्याग्नेसियमको मात्रा बढ्न सक्छ, जसले मुटुको कार्यप्रणालीलाई असर गर्न सक्छ । केरा एक भारी फल हो, जसले गर्दा धेरै मानिसहरूलाई ग्यास, पेट फुल्ने र आलस्य महसुस हुन्छ । यदि तपाईं यसलाई ब्रेकफास्टमा खान चाहनुहुन्छ भने, यसलाई दलिया, रोटी वा केही ठोस चीजसँग खानुहोस् । सुन्तला - सुन्तलामा भिटामिन सी र एन्टिअक्सिडेन्ट प्रशस्त मात्रामा पाइन्छ, जुन रोग प्रतिरोधात्मक क्षमताको लागि राम्रो हुन्छ । तर यसमा रहेको साइट्रिक एसिड खाली पेटमा खाँदा हानिकारक हुन सक्छ । बिहान खाली पेटमा सुन्तला खाँदा एसिडिटी, छाती पोल्ने र पेट दुख्ने समस्या हुन सक्छ । ग्यास्ट्रिकको समस्या भएका व्यक्तिहरूले यसलाई बेवास्ता गर्नुपर्छ । अम्बा - अम्बा स्वादमा गुलियो र पौष्टिक हुन्छ । यो कब्जियत कम गर्न र प्रतिरक्षा प्रणाली बलियो बनाउन उपयोगी छ । यद्यपि, अम्बामा फाइबर धेरै मात्रामा हुन्छ, जसले गर्दा खाली पेटमा सेवन गर्दा ग्यास र पेट फुल्ने समस्या हुन सक्छ । केही मानिसहरूलाई पेट दुख्ने, पखाला लाग्ने वा बेचैनी हुने समस्या पनि हुन सक्छ । दिउँसो वा बेलुका अम्बा खानु राम्रो हुन्छ । गोलभेडा - गोलभेडा प्राविधिक रूपमा एक फल हो र यसमा ट्यानिन एसिड पाइन्छ । यो एसिडले पेटको भित्री अस्तरलाई क्षति पुऱ्याउन सक्छ, विशेष गरी जव पेट खाली हुन्छ । खाली पेटमा गोलभेडा खाँदा एसिड रिफ्लक्स, पेट दुख्ने र अल्सर हुन सक्छ । त्यसैले, सलाद वा खानासँग गोलभेडा खानुहोस्, तर बिहान खाली पेटमा नखानुहोस् । सिट्रस फलफूल - सिट्रस फलफूलमा साइट्रिक एसिडको मात्रा धेरै हुन्छ । खाली पेटमा यसको सेवनले पेटमा गम्भीर जलन, एसिडिटी र वान्ता हुन सक्छ । विशेष गरी पेटको समस्याबाट पीडित व्यक्तिहरूले खाली पेटमा यी फलफूलहरूबाट टाढा रहनु पर्छ । यी फलफूलहरू बिहानको खाजा वा दिउँसो खाएमा बढी सुरक्षित हुन्छन् । जबकि मेवा, तरबूज वा स्याउ हल्का फलफूल हुन्, जुन पचाउन सजिलो हुन्छ र खाली पेटमा पनि फाइदाजनक हुन्छ ।

मोमोजले पायल्सदेखि आन्द्रासम्मका रोगहरू निम्त्याउन सक्छ

एजेन्सी । हरेक गल्ली, कुनामा मोमोको पसलहरू प्रशस्त मात्रामा खुलेका हुन्छन् । जहाँ स्वाद मानी मानी मानिसहरू मोमो खान रुचाउँछन् । केही बालबालिकाहरू यसमा अभ्यस्त भइसकेका छन्, युवाहरू पनि यसमा धेरै पछाडि छैनन् । तर यदि तपाईंलाई मोमोज खाने शौक छ भने यसले तपाईंलाई कुनै दिन अस्पताल पुऱ्याउन सक्छ । यदि तपाईंले उसलाई अस्पताल लैजानुभएन भने पनि, यसले पायल्स निम्त्याउन सक्छ । यति मात्र होइन, मोमोज पेटको लागि धेरै हानिकारक हुन्छ । यसले कलेजोमा पनि खतरनाक प्रभाव पार्छ । मोमोज खाने बानीले तौल पनि बढाउन सक्छ । यो मधुमेहका विरामीहरूका लागि धेरै हानिकारक छ । गत वर्ष, अखिल भारतीय आयुर्विज्ञान संस्थानले मोमोज खानु अघि सय पटक सोच्न चेतावनी दिएको थियो । वास्तवमा, मोमोज खाँदा एक व्यक्तिको घाँटीमा अड्कियो जसका कारण उनको शल्यक्रिया गर्नुपऱ्यो । रगतमा चिनीको मात्रा छिटो बढ्नेछ

क्लिनिकल डाइटेसियन डा. प्रियंका रोहतगीले नियमित रूपमा मोमोज सेवन गरेमा धेरै साइड इफेक्ट हुने बताइन् । उनले भने कि मोमोमा प्रयोग हुने पीठोलाई अफ चिल्लो र लोचदार बनाउन ब्लीच गरिन्छ । यसका लागि बेन्जोयल पेरोक्साइड जस्ता हानिकारक रसायनहरू प्रयोग गरिन्छ । यो रसायनले सिधै प्यान्क्रियाजमा आक्रमण गर्छ । यसका कारण, प्यान्क्रियाजबाट निस्कने इन्सुलिन कम उत्पादन हुन थाल्छ । यसको अर्थ रगतमा चिनीको मात्रा बढ्नेछ । अर्थात् यो मधुमेहका विरामीहरूका लागि धेरै हानिकारक छ । पायल्सको जोखिम धेरै गुणा बढी हुन्छ

डा. प्रियंका रोहतगीले पीठोबाट बनेको मोमोलाई बाफमा तताइने बताइन् । त्यसैले, यसमा थोरै पनि फाइबर हुँदैन । यो अल्ट्रा प्रशोधित हुन्छ । त्यसैले यसले आन्द्राको अस्तरको श्लेष्मालाई क्षति पुऱ्याउन थाल्छ । यसले कब्जियत निम्त्याउँछ । कब्जियतको कारण दिसा कडा हुन थाल्छ । यदि तपाईंले मोमोजसँग मसालेदार खुर्सानीको चटनी खानुहुन्छ भने, यो मिश्रणले पायल्स वा बवासीरको जोखिम बढाउँछ जसमा गुदाको कमजोर नसाहरू फुट्न थाल्छन् र यसले पायल्सको जोखिम धेरै गुणा बढाउँछ । मोमो किन खतरनाक हुन्छ ?

मोमोहरू पीठोबाट बनाइन्छ । परिष्कृत पीठो आफैं प्रशोधन गरिन्छ । यो आन्द्रामा जान्छ र त्यसमा टाँसिन्छ । परिष्कृत पीठोले सम्पूर्ण शरीरमा सूजन निम्त्याउँछ । यसको अर्थ यसमा फाइबर नै हुँदैन । यसलाई एजोडीकार्बोनामाइड, क्लोरीन ग्यास, बेन्जोयल पेरोक्साइड वा अन्य ब्लीचिङ रसायनहरूले सेतो बनाइन्छ । परिष्कृत पीठोमा एलोक्सनका अंशहरू पनि पाइन्छन्, जसले गर्दा परिष्कृत पीठोको बनावट नरम र क्रिस्पी हुन्छ । मोमोज पीठोबाट बनाइन्छ र यसमा अन्य धेरै चीजहरू पनि थपिन्छन् । यी सबै कुराले शरीरलाई धेरै हानि पुऱ्याउँछ । पीठोमा थपिएको ब्लीचिङ रसायनले प्यान्क्रियाजलाई हानि पुऱ्याउँछ । यसले शरीरमा इन्सुलिन उत्पादनमा समस्या निम्त्याउँछ । मोमोमा प्रयोग हुने तरकारी र कुखुरा प्रायः बिग्रिएका वा पुराना हुन्छन् । वास्तवमा धेरैजसो कुखुराका उत्पादनहरू अस्वस्थकर र सस्तो ठाउँहरूमा उपलब्ध छन् । यसमा ई. कोलाई ब्याक्टेरिया पाइन्छ । यसले पेटमा विष बनाउँछ, जसले धेरै प्रकारका रोगहरू निम्त्याउँछ ।

पढाइसँगै कमाइको अभ्यास: हिमाल कलेजले विद्यालयस्तरमै सुरु गर्‍यो व्यवहारिक कृषि र व्यवसायिक तालिम



पढाइसँगै कमाइको अभ्यास: हिमाल कलेजले विद्यालयस्तरमै सुरु गर्‍यो व्यवहारिक कृषि र व्यवसायिक तालिम

पोखरा । “पढौं, सिकौं र कमाऔं” भन्ने मूल नार सहित हिमाल कलेज अफ म्यानेजमेन्ट तथा डाइनामिक एकेडेमीले यस वर्षदेखि विद्यालय तहमै व्यवहारिक कृषि र साना व्यवसाय सम्बन्धी अभियान सुरु गरेको छ। उद्देश्य- विद्यार्थीहरूलाई केवल किताबी ज्ञानमा सीमित नराखी व्यावसायिक सोच, सीप र आत्मनिर्भरतासम्म

पुर्‍याउनु। यो अभियान कक्षा ११ देखि लागू गरिएको छ, जसअनुसार विद्यार्थीहरूले आफ्नो लगानीमा आधारित साना कृषि तथा व्यवसायिक प्रोजेक्टहरू सञ्चालन गर्दै आएका छन्। वास्मती धान खेती, औषधीय वनस्पति उत्पादन, अर्गानिक मल निर्माण, बिरुवा संरक्षण तथा फलफूल व्यवस्थापनजस्ता काममा उनीहरू सक्रिय सहभागी छन्। कार्यक्रम कृषि विज्ञ डा. विश्वास सुवेदीको प्राविधिक सुपरिवेक्षणमा सञ्चालित छ।

यसले विद्यार्थीहरूलाई श्रम, लगानी, उत्पादनदेखि बजार अनुसन्धान र मार्केटिङसम्बन्धी व्यवहारिक ज्ञान सिकाएको छ। विद्यालयले निर्देशक कृष्ण गुरुङका अनुसार, “पाठ्यपुस्तकभन्दा बाहिरको ज्ञान नै भविष्य निर्माणमा टेवा पुर्‍याउँछ, भन्ने विश्वासका साथ हामीले यो अभियान सुरु गरेका हौं।” इन्चार्ज एलिना पराजुलीले विद्यार्थीहरूलाई सानैदेखि लगानी गर्ने सोच, आत्मनिर्भर बन्ने प्रवृत्ति विकास गरिनु आवश्यक रहेको बताइन्। “१२ कक्षा सकिँदा उनीहरू केवल

रोजगारी खोज्ने हैन, आफ्नै व्यवसाय गर्न सक्ने अवस्थामा पुग्नेछन्,” उनको भनाइ छ। अनुशासन इन्चार्ज सुरेश लामाका अनुसार, व्यवहारिक कार्यक्रमले विद्यार्थीहरूमा देखिएको सकारात्मक परिवर्तन प्रेरणादायी छ। कलेज अध्यक्ष चेतनाथ भण्डारीले अभियानले नयाँ पुस्तालाई आत्मनिर्भर बनाउने दिशामा मार्ग प्रशस्त गरेको उल्लेख गरे। “यसले विद्यार्थीको आत्मविश्वास, नेतृत्व क्षमता र कार्यकुशलता बढाएको छ,” उनले भने। त्यस्तै, स्नातक तहमा पनि दृढ कार्यक्रमअन्तर्गत बैकिङ तालिम, औद्योगिक अवलोकन भ्रमण (क्षमगकतचर्च्चा) र भूमि छक्कप्टा जस्ता व्यावसायिक कार्यक्रम सञ्चालन हुँदै आएका छन्। यही कार्यक्रमहरूको प्रभावले त्रिभुवन विश्वविद्यालय अन्तर्गतको परीक्षामा हिमाल कलेजले दुई पटकसम्म राष्ट्रिय स्तरमै उत्कृष्ट नतिजा ल्याएको वरिष्ठ प्रशासन अधिकृत विनोद गिरीले जानकारी दिए। हिमाल कलेजको यो प्रयासले व्यवहारिक शिक्षाको खाँचोलाई उजागर गर्नुका साथै अन्य शिक्षण संस्थाहरूका लागि पनि अनुकरणीय मार्ग देखाएको छ।

नेपालसामु १७ रनमै समेटियो स्कटल्याण्ड



काठमाडौं । स्कटल्याण्डमा जारी त्रिकोणात्मक टी२० सिरिजअन्तर्गत भइरहेको तेस्रो खेलमा घरेलु टोलीले नेपाललाई ९८ रन लक्ष्य दिएको छ । नेपाली बलर लगातार हावी भएपछि स्कटल्याण्डले १०० रन पनि जोड्न नसकेको हो । नेपालका लागि सन्दीप लामिछानेले सर्वाधिक चार विकेट लिए । लामिछानेले १२.२ ओभरमा स्कटल्याण्डका क्रिस्टोफर म्याकब्रिज, १२.३ ओभरमा म्याथ्यू क्रस, १६.३ ओभरमा सफायान शरीफ र १६.५ ओभरमा ज्याक जार्मिसको विकेट लिएका हुन् । अराउण्डर दीपेन्द्रसिंह ऐरीले दुई, करण केसीले दुई र ललित राजवंशीले एक विकेट लिए । ऐरीले ०.५ ओभरमा स्कटल्याण्डका ओपनर ब्याटर मार्क वाटको विकेट लिएका थिए । १९.४ ओभरमा स्कटल्याण्डको दशौं विकेटका लागि ऐरीले नै मिचेल लिस्कलाई पेभेलियन फर्काइदिए । १.३ ओभरमा स्कटल्याण्डका अर्का ओपनर जर्ज मुन्सीलाई करण केसीले ऐरीको हातबाट क्याचआउट गराए । १.४ ओभरमा अर्का ब्याट्सम्यान लियाम नायलर पनि करणले लोकेश बमको थ्रोइडमा विकेटकिपर अनिल साहको हातबाट रनआउट गराए । ३.४ ओभरमा करणले नै स्कटल्याण्डका अर्का ब्याट्सम्यान फिन्ले क्याकर्थलाई जम्मा दुई रनमा रुपेश सिंहको क्याचबाट आउट गराए । ४.५ ओभरमा ललितले ब्राण्डन म्याकमुलनलाई रोहित पौडेलको हातबाट क्याचआउट गराए । म्याकमुलनले जम्मा १० रन जोडे । नेपालले घरेलु टोलीविरुद्ध टस जितेर पहिलो इनिङमा बलिङ गर्दैछ । सिरिजको तेस्रो खेलमा टस जितेर नेपालले स्कटल्याण्डविरुद्ध फिर्लिङ रोजेको हो । सोमवार नेदरल्याण्ड्सविरुद्ध तेस्रो ओभरमा खेल गुमाएको नेपाल आज पहिलो जीत निकाल्ने प्रयासमा छ । पहिलो खेलमा नेदरल्याण्ड्सलाई ३९ अङ्कले पराजित गर्दै दुई अङ्क जोडेको स्कटल्याण्ड पनि लगातार दोस्रो जीतको खोजीमा हुनेछ ।

क्लब विश्वकप : लस एन्जलसमाथि चेल्सीको सानदार जित



काठमाडौं । फिफा क्लब विश्वकपको समूह 'डी'को खेलमा चेल्सी विजयी भएको छ । चेल्सीले लस एन्जलसलाई २-० ले हराएको हो । खेलको ३४ औं मिनेटमा पेड्रो नेटोको गोलमा अग्रता लिएको चेल्सीका लागि ७९ औं मिनेटमा इन्डो फर्नान्डेजले दोस्रो गोल गरे । एल एन्जलसले गोल गर्ने कुनै पनि अवसर नबनाउँदा चेल्सीले एकपक्षीय जित निकालेको हो । त्यस्तै फिफा क्लब विश्वकपको सोमबारै भएको खेलमा बोटाफेगोले सितललाई २-१ ले हराएको छ । समूह 'बी'मा रहेका यी दुई टोली बीचको खेलको २८ औं मिनेटमा ब्राजिलियन क्लबका लागि जाइरले गोल गरेका थिए । विजयी ब्राजिलियनका लागि ४४ औं मिनेटमा इगर जिससले दोस्रो गोल गरेका हुन् । सितल सन्डर्सका लागि ७५ औं मिनेटमा रोलडनले एक गोल फर्काए । त्यस्तै फिफा क्लब विश्वकपको समूह 'सी'को सनसनीपूर्ण खेलमा बोका जुनियर र वेनफिकाले बराबरी खेलेका छन् । यी दुई टिमले सनसनीपूर्ण खेलमा २-२ गोलको बराबरी गर्दै अड्ड बाँडेका हुन् । खेलको २१ औं मिनेटमा मिगुयल मेरिन्सियलले बोकालाई अग्रता दिलाएका थिए । यसैगरी २७ औं मिनेटमा रोड्रिगो वाटाग्लीयाले गोल गरेपछि बोकाले सहजै जित हातपार्ने सम्भावना देखिएको थियो । पहिलो हाफमा इन्जुरी समयमा एन्जल डि मारियाले वेनफिकाका लागि पहिलो गोल गरे । ८४ औं मिनेटमा निकोलास ओटामेन्डीले अर्को गोल गर्दै अन्तिम समयमा सनसनीपूर्ण बराबरी गरेका हुन् । समूह 'डी'मा रहेका अन्य टोलीमा ब्राजिलको फ्लेमिङो र अफ्रिकन टोली युएन टियुनास छन् । एक महिना लामो प्रतियोगितामा ३२ टोली सहभागी छन् । प्रतियोगिता लिएर कम नकआउटको आधारमा सञ्चालन भइरहेको छ ।

एसईईपछि आईटीमा अवसर: सीप सिक्ने, करिअर बनाउने उत्तम समय



काठमाडौं । राष्ट्रिय परीक्षा बोर्डले माध्यमिक शिक्षा परीक्षा (एसईई) को नतिजा असारको तेस्रो सातामा सार्वजनिक गर्ने तयारी गरिरहेको छ । करिब पाँच लाख विद्यार्थी सहभागी परीक्षाको नतिजा अन्तिम चरणको परीक्षणपछि छिट्टै सार्वजनिक गरिने बोर्डले जनाएको छ । अब प्रश्न उठ्छ- एसईईपछि कसरी अगाडि बढ्ने र के गर्ने ? विशेषगरी सूचना प्रविधि (आईटी) क्षेत्रमा रुचि भएका विद्यार्थीहरूका लागि के-कस्ता अवसर उपलब्ध छन्। त्यस बारेमा केही जानकारी प्राप्त गरौं । आईटीको यात्रा कहाबाट सुरु गर्ने ? विद्यालय तहमा कम्प्युटर

विषयको अध्यापन हुने भए पनि एसईईपछि सीटीईभीटी (ऋत्नख) वाहेक अन्य शैक्षिक निकायले छुट्टै आईटी कोर्स प्रदान गर्दैनन् । यद्यपि, सीटीईभीटीले प्रि-डिप्लोमा (१८ महिने) तहमा कम्प्युटर इन्जिनियरिङ, कम्प्युटर एप्लिकेसन र सेक्रेटरियल म्यानेजमेन्टजस्ता कोर्स सञ्चालन गरिरहेको छ । त्यस्तै, डिप्लोमा तह (३ वर्षे) मा कम्प्युटर इन्जिनियरिङ र इन्फरमेसन टेक्नोलोजी (आईटी) पढ्न सकिन्छ । यी कोर्स देशभरका १०० भन्दा बढी शिक्षण संस्थामा उपलब्ध छन् । शैक्षिक अध्ययनसँगै व्यावसायिक सीप पनि आईटीमा करिअर बनाउन चाहने विद्यार्थीहरूका

लागि प्राविधिक सीप सिक्न थुप्रै विकल्प छन् । कक्षा ११ पढ्दै गर्दा खाली समय सदुपयोग गरी निम्न सीपहरू सिक्न सकिन्छ: ग्राफिक्स डिजाइन, भिडियो एडिटिङ, फोटोग्राफी: युट्युब, अनलाइन प्लेटफर्म वा इन्स्टिच्युटबाट सिक्न सकिने मल्टिमिडिया सीपहरू । प्रोग्रामिङ भाषा: ज्सी, ऋक्क, व्वखब, ऋ, ऋ++ आदि सिकेर वेबसाइट वा मोबाइल एप निर्माणमा हात हाल्न सकिन्छ । डिजिटल मार्केटिङ: SEO, SEM, कन्टेन्ट मार्केटिङजस्ता डिजिटल सीपले भविष्यमा अनलाइन व्यवसाय वा जागिरको बाटो खोल्न सक्छ ।

रोबोटिक्स र IOT -Internet of Things): हार्डवेयर मन पराउने विद्यार्थीका लागि रोचक र प्रयोगात्मक क्षेत्र । कम्प्युटर हार्डवेयर र रिपेयरिङ: ल्यापटप/कम्प्युटर मर्मत सिकेर आफ्नै सर्भिस स्टार्टअप सुरु गर्न सकिन्छ । सुरु गर्न ढिलो नगर्नुहोस् एसईईपछि नै आईटीमा सीप सिक्न थाल्दा भविष्यमा करिअर बनाउने आधार बलियो बन्छ । आजको युगमा अनलाइन स्रोतहरू (जस्तै युट्युब, कोर्स वेबसाइटहरू) वा नजिकैको प्राविधिक इन्स्टिच्युटमार्फत नि:शुल्क वा कम लागतमा धेरै कुरा सिक्न सकिन्छ । नेपालमा आईटी क्षेत्र तीव्र रूपमा विस्तार भइरहेको छ । स्थानीय कम्पनीहरूसँगै अन्तराष्ट्रिय रोजगारीका अवसर पनि बढ्दो छन् । तसर्थ एसईईपछि समय बर्बाद नगरी, रुचिअनुसार आईटी क्षेत्रको कुनै एउटा साइड छान्नुहोस्, अभ्यास गर्नुहोस्, प्रोजेक्टहरू बनाउनुहोस्, अनि भविष्यको लागि बलियो आधार तयार गर्ने कार्यमा अहिले नै लागौं ।

R. P. ELECTRONICS
Madhyapur Thimi-4, Shankhadhar Chowk
Ph. 01- 5093396, Mo. 9841300905, 9851169858

